

Основная (1-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
130	<i>Каша геркулесовая</i>	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	10-62
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, Витамин С-1	6-72
22	<i>Батон</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-12
10	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-295, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-43, Витамин С-1	28-27
<u>2 завтрак</u>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-32
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-32
<u>обед</u>			
150	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Витамин С-11	3-65
58	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	Калорийность-91, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-2	46-21
110	<i>Каша вязкая гречневая</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	5-79
150	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	Калорийность-86, Углеводы-21	2-78
23	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-10	1-22
23	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-33
Итого за обед		Калорийность-450, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-64, Витамин С-11	62-50
<u>Уплотненный полдник</u>			
149	<i>Рагу из овощей</i>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, Витамин С-21	12-60
150	<i>Чай</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	0-59
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-171, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25, Витамин С-21	13-24
Итого за день		Калорийность-957, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-141, Витамин С-83	104-33

Утвердил _____ Лебедева
 заведующий _____ Надежда
 Калькулятор _____ Алексеевна
 _____ Никитина Елена Михайловна

Основная (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
150	Каша геркулесовая	Калорийность-158, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	12-26
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	8-06
33	Батон	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	3-19
10	Сыр порциями	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	8-81
Итого за завтрак		Калорийность-356, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53, Витамин С-1	32-32
<u>2 завтрак</u>			
100	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-32
Итого за 2 завтрак		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С- 50	0-32
<u>обед</u>			
78	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-3	60-92
180	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-13	4-38
130	Каша гречневая	Калорийность-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	6-84
180	Компот из сушеных фруктов	Калорийность-103, Углеводы-25	3-34
34	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	1-82
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-00
Итого за обед		Калорийность-581, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-84, Витамин С-13	81-21
<u>Уплотненный полдник</u>			
199	Рагу из овощей	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20, Витамин С-29	16-57
180	Чай	Калорийность-50, Углеводы-13	0-71
Итого за Уплотненный полдник		Калорийность-222, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33, Витамин С-29	17-33
Итого за день		Калорийность-1 200, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-179, Витамин С-93	131-18

Утвердил _____ Лебедева
 заведующий _____ Надежда
 Калькулятор _____ Алексеевна
 _____ Никитина Елена Михайловна